Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
22.09.2020 00:00 - Обновлено 23.10.2020 17:42



**ТЕХНИКИ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ | Занимаясь мирской деятельностью, удерживай внимание между двумя дыханиями | Сутры | Вигьяна Бхайрава Тантра | Коментарии Ошо**

*Шива отвечает:*
*Занимаясь мирской деятельностью, удерживай внимание между двумя дыханиями.*
*Практикуя это, в несколько дней будешь рождена заново*

**Шестая дыхательная техника:** Занимаясь мирской деятельностью, удерживай внимание между двумя дыханиями, и, практикуя это, в несколько дней будешь рождена заново.
Занимаясь мирской деятельностью, удерживай внимание между двумя дыханиями... Забудьте о дыхании - удерживайте внимание на промежутках между ними. Одно дыхание вошло внутрь: прежде, чем оно начнет возвращаться, прежде чем начнется выдох, возникнет некоторый промежуток, временной интервал. Одно дыхание полностью вышло; прежде, чем оно направится в обратную сторону - промежуток.
Занимаясь мирской деятельностью, удерживай внимание между двумя дыханиями, и, практикуя это, в несколько дней будешь рождена заново. Но это должно делаться непрерывно. Эта шестая техника должна исполняться непрерывно. Вот почему это подчеркивается: занимаясь мирской деятельностью... Что бы вы ни делали, удерживайте свое внимание на промежутке между двумя дыханиями. Но это должно практиковаться во время обычной деятельности.
Мы уже обсуждали одну технику, которая похожа на эту. Сейчас здесь только то отличие, что она должна практиковаться во время мирской деятельности. Не практикуйте ее в изоляции. Эта практика предназначена для того, чтобы вы занимались ею в то время, когда вы заняты чем-либо другим. Вы едите – продолжайте есть и

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
22.09.2020 00:00 - Обновлено 23.10.2020 17:42

концентрируйте внимание на промежутке. Вы идете - продолжайте идти и концентрируйте внимание на промежутке. Вы собираетесь спать - ложитесь, позвольте сну прийти, но продолжайте быть внимательным к промежутку. Почему при другой деятельности?

Потому что деятельность отвлекает ум, деятельность взывает к вашему вниманию снова и снова. Не отвлекайтесь, будьте зафиксированы на промежутке. И не прекращайте свою деятельность, пусть она продолжается. У вас будет два слоя существования - делание и бытие.

Вы имеете два слоя существования: мир делания и мир бытия; окрестности и центр. Продолжайте работать на периферии, в окрестностях; не прекращайте эту деятельность. Но продолжайте также внимательно работать и в центре. Что при этом случится? Ваша деятельность станет игрой, как будто вы играете некоторую роль.

Вы играете некоторую роль - например, в спектакле. Вы становитесь Рамой или вы становитесь Христом. Вы действуете как Христос или как Рама, но все-таки остаетесь самим собой. В центре вы знаете, кто вы такой; на периферии вы продолжаете действовать как Рама, Христос или кто-нибудь другой. Вы знаете, что вы не Рама - вы играете роль. Вы знаете, кто вы на самом деле. Ваше внимание центрировано на вас самих; ваша деятельность продолжается на периферии.

Если практикуется этот метод, то вся ваша жизнь превращается в долгий спектакль. Вы будете актером, играющим роль, но вы будете постоянно центрированы на промежутке. Если вы забудете про промежуток, то вы перестанете играть роль, вы сами станете персонажем. Тогда это не спектакль; вы ошибочно принимаете это за жизнь. Вот что мы на самом деле делаем. Каждый думает, что он проживает жизнь. Это не жизнь, это просто роль - роль, которая была дана вам обществом, обстоятельствами, культурой, традициями, страной, ситуацией. Вам была выделена роль и вы играете ее; вы отождествили себя с нею. Эта техника для того и предназначена, чтобы сломать это отождествление.

Кришна имеет много имен. Кришна является одним из величайших актеров. Он постоянно центрирован на самом себе и играет - играет много ролей, много спектаклей, но совершенно несерьезно. Серьезность приходит вместе с отождествлением. Если вы в спектакле действительно становитесь Рамой, то должны появиться проблемы. Эти проблемы возникнут из-за вашей серьезности. Когда Сита украдена, вы можете получить сердечный приступ и весь спектакль будет остановлен. Если вы действительно стали Рамой, сердечный приступ неизбежен... возможен даже инфаркт.

Но вы всего лишь актер. Сита украдена, но ничего не украдено. Вы вернетесь домой и мирно заснете. Даже во сне вы не почувствуете, что Сита украдена. Когда Сита была на самом деле украдена, сам Рама плакал, кричал и спрашивал деревья: «Куда пропала моя Сита? Кто увел ее?» И этот момент следует понять. Если Рама действительно плачет и спрашивает деревья, то он стал отождествленным. Он не является больше Рамой; он не является больше божественной личностью.

Следует помнить, что для Рамы его реальная жизнь также является всего лишь ролью. Вы видите других актеров, играющих Раму, но и сам Рама всего лишь играет роль - на величайшей сцене, конечно.

В Индии есть об этом прекрасная история. Я думаю, что эта история уникальна; такой истории нет ни в одной другой части мира. Говорят, что Валмики написал Рамаяну до того, как был рожден Рама, а Рама потом должен был следовать этой истории. Поэтому

первые же действия Рамы были просто спектаклем. История была написана до того, как Рама был рожден, а потом Рама должен был следовать ей, поскольку, что ему оставалось делать? Когда человек, подобный Валмики, пишет историю, Рама должен следовать ей. Так что все было определенным образом предопределено. И Сита должна была быть украдена, и войны должны были вестись.
Если вы сможете понять это, то вы сможете понять теорию предопределения, бхагьи - судьбы. Она имеет очень глубокое значение. А значение ее в том, если вы ее принимаете, что для вас все определено заранее, ваша жизнь становится спектаклем. Если вы играете роль Рамы в спектакле, то вы не можете изменить ее, все зафиксировано, даже ваши диалоги. Если вы говорите что-либо Сите, то все это повторение чего-либо уже зафиксированного. Вы не можете изменить ничего, если жизнь принимается как нечто предопределенное.
Если вы умираете, например, в определенный день, то это предопределено. Если вы будете умирать, вас будут оплакивать, и это тоже предопределено. Такие-то и такие-то лица, которые окружают вас - это тоже зафиксировано. Если все зафиксировано, то все превращается в спектакль. Если все зафиксировано, то это значит, что вы просто исполняете этот спектакль. Вас не просят прожить его, но вас просят сыграть его.
Эта шестая техника предназначена только для того, чтобы превратить вашу жизнь в психологическую пьесу - просто в игру. Вы фокусируетесь на промежутке между двумя дыханиями, а жизнь продолжается, продолжается на периферии. Если ваше внимание обращено к центру, то на периферии его нет - это только «подвнимание»; это просто случается где-то около вашего внимания. Вы можете чувствовать его, вы можете знать о нем, но это не существенно. Это так, как будто оно и не случается с вами. Я снова повторяю: если вы практикуете эту шестую технику, то вся ваша жизнь как будто и не случается с вами, как будто она случается с кем-нибудь другим.....
*Ошо / Книга Тайн / Вигьяна Бхайрава Тантра*

**НАШИ | ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ | СЕМИНАРЫ**
Семинар Тантрический Массаж | Центр СемиЗнание  
Семинар для МУЖЧИН ХАЯН | Центр СемиЗнание
Семинар | медитация | для ЖЕНЩИН | ТАЙНА | Центр СемиЗнание
Тантра Прикосновений | Tantra Touching Meditation
Тантра Интенсив | Дыхание Тантры | Spirit Tantra  
Семинар | Танец Противоположностей